

# 読賣新聞

政経 4 国際 7 気流 9  
 家計 11 歌壇・俳壇 13  
 文化 14 わいず倶楽部 15  
 安心の設計 16 17 家庭 21  
 スポーツ 25 26 27  
 碁・将棋 小説 29

発行所 読売新聞大阪本社 〒530-8551 大阪市北区野崎町5-9 電話(06)6361-1111(代) www.yomiuri.co.jp

## 適量ですか

## 高齢者の薬

**安心  
の設計**  
みんなで未来へ

人生100年と健康

病气や衰えと向き合いながらも自分らしく暮らしたい。多くの人に共通する願いでしょう。今回の「みんなの未来へ」は、人生100年時代の健康を考えます。

「ふつうの暮らし」が今は本当にありがたい。東京都世田谷区の新江敏子さん(80)の偽らざる実感だ。治りたい一心で多くの処方薬を飲んだが、副作用で一時はほぼ寝たきりになった。

夫の祥泰さん(82)と銭湯を営んできた。1964年の東京五輪は、番台の上で乳飲み子の長女をおんぶしながら、大勢の客と一緒に脱衣所の白

黒テレビで観戦した。「東洋の魔女」と呼ばれたバレエボール女子の熱戦を覚えている。

20年ほど前、気持ちが悪さぎ、夜も眠れなくなった。次第に客足が遠のき、番台からの景色がやけに寂しくなった頃だ。

最初は精神科クリニックで4、5種類の薬を処方された。69歳で狭心症を患った後は血液をサラサラにする薬をもらった。銭湯を閉めた。

3年前、77歳で誤えん性肺炎になり、せき止めやたんを切る薬が加わった。五つの医療機関から出る薬は11種類に



自宅近くのデパートで買い物を楽しむ新江敏子さん(左)と夫の祥泰さん(右)日、東京都世田谷区で。吉川綾美撮影

### 11種類から減らして元気

増えた。

過剰な服薬は敏子さんの体をボロボロにした。大好きなマグロの刺し身は砂のような味しかなくなかった。トイレに行くだけでふらつき、家に2人しかいないのに「人がいる」と口にした。衰弱が進み、床に伏す毎日が訪れた。

高齢者は薬を分解する力が低下し、若い人に比べて、多種類の薬を併用すると副作用が出やすい。特に6種類以上の服薬はリスクが高くなる。受診する病院や診療科が増えると、こうした多剤併用に目が行き届きにくくなる。

転機は2016年12月に利用を始めた訪問診療だ。自宅に来てくれた区内の医師、橋本昌也さん(47)は、敏子さんの生活ぶりをよく聞き、抗うつ薬や睡眠薬の副作用を疑った。狭心症を抑える薬や胃薬など最低限必要な4種類に薬を減らすと、時間を巻き戻すかのように体調は回復した。

「薬に頼ろうとし過ぎた自分も反省しなくちゃね」  
 経済が右肩上がり成長した「昭和」を精いっぱい生きた。「平成」の後半は病気に苦しんだが、乗り越えることができた。「次の東京五輪が楽しみ」と言う。

元気になった敏子さんは今月5日、海の幸が並ぶ東京・二子玉川のデパートの鮮魚売り場に、祥泰さんと出かけた。切り身のパックを手に取り、夫に「今晚はこれね」とほほえんだ。